

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

5 марта 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	6,12	16,65	141,71	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,77	8,39	11,37	128,08	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,68	2,83	22,22	125,70	0,12
Итого			415	9,21	17,34	50,24	395,49	0,85
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,11
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,11
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	60	7,29	7,11	4,68	112,68	0,17
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	6,23	5,84	18,91	153,32	6,00
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,26	19,14	5,85	256,64	0,13
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,73	63,84	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,61	0,48	23,11	111,20	0,00
Итого			795	37,00	37,22	105,78	906,68	8,29
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	19,46	16,80	32,77	363,62	0,32
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			456	19,98	17,32	53,91	458,31	13,32
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,34	3,54	40,31	218,32	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			293	6,46	3,54	48,83	254,32	1,10
Всего				75,87	78,30	263,95	2 079,79	24,37